

## Lidt om temadagen 2011

Sted: Bystævneparken 20A, 2700 Brønshøj  
Tid: 05.11.2011 kl. 13-17  
Emne: *"Livskvalitet"*

Den første foredragsholder var hjerneforsker, professor Jesper Mogensen. Han pointerede, at det ikke er hjernen, der giver os livskvalitet, men at det er os selv, der påvirker hjernen. Stoffet dopamin frigøres i forreste del af hjernen ved nydelse, og man mener, at livskvalitet har forbindelse med den proces. Man har ved forsøg fundet ud af, at det er resten af hjernen, der aktiverer processen. Hjernen er så kompleks, at den ikke udelukkende kan baseres på arvemassen. Den laves om konstant, og der dannes nye nerveceller hele tiden. Man har fundet ud af, at neurofiner (fx BDNF) er livsnødvendige og gør nervecellerne sundere og mere velfungerende. Neurofiner findes især hos fysisk aktive mennesker, idet fysisk aktivitet er med til at danne neurofiner, som igen giver velfungerende nerveceller og er medvirkende til at frigøre dopamin og give os en følelse af god livskvalitet. Læs mere på Jesper Mogensens PP-show.

Sexolog, psykoterapeut og forfatter Maria Marcus talte om tabu-emnet sex og de problemer, der kommer, når man bliver fx lammet i underkroppen og ikke kan føle noget ved berøring. I parforhold vælger den handicappede part ofte at give den anden fri, fordi han/hun føler, at han/hun ikke er noget værd mere. Maria pointerede, at den værste forhindring for et godt sexliv sidder i hjernen. Resten er teknik og planlægning. Det vigtigste er at fokusere på det, man stadig kan og at tale med partneren om problemerne. Man skal smide normerne væk mht. præstation og orgasmerace og i stedet nyde intimiteten og opdyrke nye erogene zoner til erstatning for den lammede del af kroppen. Maria talte også om sex legetøj og netdating og vil lægge links ind på sin hjemmeside [www.mariamarcus.dk](http://www.mariamarcus.dk), hvor man kan læse mere.

Derefter tog psykolog Elsa Bencke ordet. Hun talte om livskvalitet inden for sundhedsvæsenet. Det er en helt subjektiv størrelse, hvad vi hver især opfatter som værdifuldt i vores liv inden for de 3 overordnede områder: ydre levevilkår, interpersonelle relationer og indre psykologiske forhold. Hun kom også ind på, hvor svært det kan være at omstille sig for en person, der bliver syg eller handicappet, idet der er stor smerte og sorg forbundet med det. Det kan være nødvendigt at skabe en ny mening med tilværelsen og fx få nye interesser. Elsa pointerede, at har man en partner, skal denne også have en god livskvalitet. Læs mere på Elsa Benckes PP-show.

Den sidste taler var **trikerider Alan Schmidt**, der er et fantastisk eksempel på, hvordan man med et handicap som HSP kan kvalificere sig til landsholdet i cykling for handicappede og stille mod de Paralympiske Lege i London i 2012. Han fortalte levende om, hvordan han er nået så langt og om sit projekt "Vejen til Gullet". Sammen med sin fysiske træner, sin mentale træner og sin speciallæge skriver han om projektet i sin bog af samme navn. Foreningen har købt 10 eksemplarer, som kan købes ved henvendelse til Dorthe. Læs mere om Alan på [www.trikerider.dk](http://www.trikerider.dk) og på Facebook.

Der var ca. 80 fremmødte, som havde en meget interessant eftermiddag, selv om vores tidsplan skred.

Dorthe